



Alimentation et hypertension: quel régime pour maigrir ?

En cas d'excès de poids, la perte des kilos superflus est un moyen efficace de faire baisser la pression sanguine. Mais face aux nombreux régimes qui existent, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver...

L'excès de poids est un facteur qui contribue à augmenter la pression sanguine et, à l'inverse, la perte des kilos superflus la fait baisser : des effets significatifs apparaissent déjà avec une perte de 5 à 10 % du poids corporel. En d'autres termes, éviter la prise de poids contribue à prévenir l'hypertension et maigrir, en cas d'excès de poids, fait partie de son traitement. Mais pour que ce soit réellement profitable, encore faut-il que la perte de poids soit durable.

La première chose consiste à se fixer un objectif raisonnable : mieux vaut perdre un peu moins tout en arrivant à stabiliser le poids, que de perdre beaucoup... et reprendre tout (et souvent même, un peu plus) par la suite. Vient ensuite le choix du régime : des "monocures" basées sur un ou un petit nombre d'aliments (ananas, régime soupe...) aux régimes en vogue (Dukan et autres régimes protéinés...) en passant par les célèbres régimes Atkins (pauvre en glucides), Weight-Watchers (équilibré), les sachets de protéines (qui manquent souvent de vitamines et/ou minéraux), il y en a pour tous les goûts. Mais derrière tous ces noms et leurs présentations alléchantes, on ne trouve en réalité que quelques types de régimes qui se distinguent surtout par la répartition des nutriments énergétiques, à savoir la proportion de protéines, de lipides et de glucides.

Haro sur les glucides

Les régimes de type Atkins, appelés "low-carb" (low-carbohydrate pour *pauvres en glucides*) consistent à supprimer ou limiter fortement tous les aliments contenant des glucides, qu'ils soient sucrés ou non. Concrètement, cela se traduit par la suppression des sucreries, féculents (pain, pâtes, riz, pomme de terre...), des légumes secs et des fruits. Cela prive donc d'une source importante de fibres. Mais surtout, l'inconvénient majeur est que la suppression de glucides entraîne inévitablement un déplacement vers les lipides ou graisses, ce qui n'est pas une bonne chose pour la santé du cœur et des artères...

Un régime équilibré – qui ne devrait d'ailleurs plus être considéré comme un *régime*, mais comme une façon équilibrée et bien dosée de s'alimenter de façon durable – peut certes réduire les glucides peu utiles (sucreries, boissons sucrées) et les féculents raffinés (pain blanc, riz blanc), mais a tout intérêt à maintenir des aliments aussi précieux que des fruits (2 par jour), des céréales complètes et des légumineuses.

Des protéines, mais sans excès

Quel que soit le régime, il est important de maintenir suffisamment de protéines, afin que la perte de poids se fasse au détriment des réserves de graisses, et non des muscles. De plus, les protéines ont l'avantage, pour un même apport calorique, de déclencher une satiété (état de non-faim) plus élevée que les glucides et que les lipides. Il n'est cependant pas nécessaire de recourir à des préparations hyperprotéinées : la consommation d'aliments courants tels viande, volaille, poisson, charcuteries, produits laitiers, œufs et même

d'alternatives végétales à base de soja ou autres suffit amplement. D'ailleurs, la consommation moyenne de protéines en Belgique est largement suffisante puisqu'elle se situe à 60 % au-dessus des recommandations. Il n'est pas nécessaire d'en manger plus que d'ordinaire. Ce qui importe par contre, c'est de privilégier les sources de protéines moins grasses (à l'exception des poissons qui peuvent tous être mangés) et surtout, de choisir des modes de cuisson et de préparations légers.

Moins gras, mieux gras

Les graisses sont la forme la plus concentrée d'énergie, et la surconsommation de graisse contribue largement à la surconsommation calorique. Les réduire est donc judicieux, mais ici aussi, tout est dans la mesure: certains régimes sont trop sévères à l'égard des graisses, en les supprimant toutes. Or, même lorsqu'on cherche à perdre du poids, l'organisme a besoin de certains constituants, les acides gras essentiels oméga-6 et oméga-3. Les premiers se trouvent dans la plupart des huiles végétales, les produits à base de ces huiles et les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...). Les seconds sont présents dans certaines huiles (colza, noix, lin, germe de blé...) et les produits à base de ces huiles, les noix, le poisson (surtout les espèces grasses telles que sardine, hareng, saumon...) et certains œufs. Si la limitation des graisses "superflues" (viandes et charcuteries grasses, crème, sauce, friture, fromages, pâtisseries, viennoiseries...) est parfaitement justifiée, il est indispensable de maintenir la présence d'aliments apportant des acides gras essentiels.

Plaisir compris !

La principale raison qui entraîne l'abandon d'un régime est la perte du plaisir de manger. Il est donc important que la nouvelle façon de s'alimenter, certes plus légère en calories, soit suffisamment variée pour ne pas lasser, et de ne pas s'interdire tous les aliments ou préparations que l'on préfère. Mieux vaut s'accorder un petit plaisir de temps en temps, faire un écart à l'occasion et tenir le cap le reste du temps, que d'accumuler les frustrations pour finalement craquer et abandonner toutes les bonnes résolutions.

Enfin, on n'oubliera pas que pour favoriser le contrôle du poids, renforcer l'effet de la perte de poids sur la pression sanguine et contribuer globalement au bien-être, une activité physique régulière est très profitable. ■

Nicolas Guggenbühl
Diététicien Nutritionniste
www.foodinaction.com

Crevettes tigrées marinées au gingembre et citron vert

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 500 gr de crevettes tigrées surgelées (avec la carapace, sans tête ni intestin)
- 2 citrons verts
- 3 cm de racine de gingembre frais
- 2 c-à-s de sauce poisson (fish sauce)
- 2 c-à-s d'huile de colza
- 1 bouquet de coriandre

Préparation

- Dégeler les crevettes dans de l'eau tiède.
- Avec un couteau pointu, inciser dans la longueur le ventre de chaque crevette, du milieu vers la tête (et garder la queue intacte).
- Passer le citron vert sous l'eau chaude, puis avec une lime ou une fine râpe, prélever un quart du zeste.
- Presser le citron vert, ajouter le jus dans un récipient, ainsi que le zeste, l'huile, la sauce poisson et les crevettes tigrées.
- Laver puis hacher la coriandre et ajouter la moitié (plutôt celle avec les tiges) à la marinade, bien mélanger puis laisser reposer 1 h au frigo.
- Verser les crevettes avec leur marinade dans une grande poêle ou un wok et faites cuire jusqu'à ce que la carapace devienne rose et la chair bien blanche.
- Servir parsemé de coriandre.

Suggestions

- Préparez la moitié de la marinade en plus et utilisez-la comme assaisonnement pour une salade de crudités.
- Accompagnez de riz Thaï.

Composition nutritionnelle par portion

• Énergie kcal/kJ	143/598
• Protéines	21,4 g
• Lipides totaux	6 g
• Lipides saturés	0,4 g
• Glucides	0,8 g
• Fibres	0,3 g
• Cholestérol	169 mg

Côté nutrition

Cette préparation hyper légère en calories est une bonne source de protéines, de zinc et d'oméga-3. Sa très faible teneur en acides gras saturés compense largement la présence de cholestérol dans les crevettes.